



MÉTHODO · 5E

PRIORITÉ P1

Mémoriser efficacement en 5e

se tester seul, puis faire vérifier

🎯 À LA FIN DE CETTE FICHE, TU SAURAS...

- ✓ Te tester par rappel actif sans regarder ton cours, plutôt que de le relire.
- ✓ Espacer tes révisions sur plusieurs jours avant un contrôle.
- ✓ Faire vérifier ta mémorisation par un adulte, à l'aide d'une grille simple.

TON PARCOURS DE RÉVISION — coche chaque partie une fois révisée !

- | | |
|---|---|
| ☐ 1 · Les mots à connaître | ☐ 8 · La carte mentale |
| ☐ 2 · Les actions qui marchent | ☐ 9 · Trouve l'erreur |
| ☐ 3 · Méthode A | ☐ 10 · Exercices type Brevet |
| ☐ 4 · Méthode B | ☐ 11 · QCM chrono (5 min) |
| ☐ 5 · Exemple type Brevet | ☐ 12 · Ta carte « 30 secondes » |
| ☐ 6 · Les pièges à éviter | ☐ ∞ Corrections (pour les parents) |
| ☐ 7 · Tips pour t'en souvenir | |

👤 LE COIN DES PARENTS — pas besoin de connaître le cours, tout est justifié.

- En 5e, votre enfant commence à se tester seul avant de vous demander une vérification : laissez-le essayer avant d'intervenir.
- Une fois son rappel actif fait, faites-lui comparer sa feuille avec le cours, à l'aide d'une grille simple (a-t-il écrit sans regarder ? a-t-il comparé ensuite pour repérer ce qui manque ?).
- Signes à surveiller : des révisions faites uniquement la veille, un enfant qui dit tout savoir après une seule relecture, aucune vérification par un adulte.

1 Les mots à connaître *surligne ceux que tu confonds !*

Rappel actif — le fait de récupérer une information de mémoire sans regarder son cours, plutôt que de la relire.

Répétition espacée — le fait de revoir une leçon plusieurs fois, à des jours différents et de plus en plus éloignés.

Illusion de maîtrise — le sentiment trompeur de bien connaître une leçon simplement parce qu'on vient de la relire.

Créneau de révision — un moment fixe et court, choisi à l'avance, pour revoir une leçon.

Grille de vérification — une liste de questions simples qui sert à contrôler un résultat, sans refaire le travail à ta place.

Double codage — la mémorisation d'une information à la fois par les mots et par un schéma ou une image.

2 Les actions qui marchent *chacun avec son exemple*

1 Teste-toi par rappel actif avant de vérifier, plutôt que de relire directement.

exemple → une feuille blanche remplie de mémoire, comparée ensuite au cours.

2 Espace tes révisions sur plusieurs jours, jamais une seule fois la veille.

exemple → une leçon revue le jour même, puis trois jours après, puis une semaine après.

3 Essaie seul ton rappel actif avant de demander une vérification à un adulte.

exemple → remplir sa feuille seul, puis la faire comparer au cours avec un parent.

4 Associe chaque mot-clé à un schéma ou une image, en plus du texte.

exemple → un dessin simple à côté d'une date ou d'une formule.

5 Choisis un créneau de révision court et fixe, plutôt qu'un moment au hasard.

exemple → dix minutes après le goûter, toujours à la même heure.

6 Fais vérifier ta feuille de rappel actif avec une grille simple, une fois par semaine.

exemple → chaque dimanche soir, dix minutes avec un parent.

3 Méthode A — Réviser une leçon avec le rappel actif

Exemple suivi : une leçon d'histoire-géographie sur dix jours.

Étape 1 Ferme ton cours et prends une feuille blanche.

Étape 2 Écris seul tout ce dont tu te souviens de la leçon, sans regarder.

Étape 3 Compare ensuite avec le cours et note ce qui manque.

Étape 4 Trois jours après, recommence seul ce rappel actif sur ce qui manquait, sans le faire vérifier tout de suite.

Étape 5 Une semaine après, fais un dernier rappel actif complet, puis fais vérifier ta feuille par un adulte avec une grille simple.

4 Méthode B — Construire un plan de révision avec un créneau fixe

Exemple suivi : une leçon de sciences sur une semaine.

Étape 1 Choisis un créneau de révision court et fixe, à la même heure chaque jour prévu.

Étape 2 Le premier jour, fais un rappel actif complet de la leçon.

Étape 3 Trois jours après, refais un rappel actif seulement sur ce qui manquait.

Étape 4 Une semaine après, fais vérifier ton dernier rappel actif par un adulte avec une grille simple.

5 Exemple type Brevet — rédigé pas à pas

En 5e, Nolan doit apprendre une leçon de sciences pour un contrôle dans dix jours.

Étape 1 — Le jour même, il lit la leçon une fois puis ferme son cours.

Étape 2 — Il choisit un créneau de révision fixe, dix minutes après le goûter.

Étape 3 — Il écrit seul, sur une feuille blanche, tout ce dont il se souvient, puis compare avec le cours.

Étape 4 — Trois jours après, il refait seul un rappel actif sur ce qui manquait, sans le faire vérifier tout de suite.

Étape 5 — Une semaine après, il fait un dernier rappel actif complet, puis fait vérifier sa feuille par un adulte avec une grille simple, avant le jour du contrôle.

Conclusion : Le jour du contrôle, Nolan restitue la leçon sans hésiter, sans l'avoir relue la veille au soir.

6 Les pièges à éviter *les erreurs classiques en contrôle...*

X Relire son cours en pensant que cela suffit à le mémoriser.

X Réviser une seule fois, la veille du contrôle, sans répétition espacée.

X Demander une vérification à un adulte avant même d'avoir essayé seul.

X Faire un schéma sans les mots, ou l'inverse, sans jamais associer les deux.

7 Tips — pour t'en souvenir

Teste ton rappel actif avant de relire : c'est l'effort de recherche qui fixe la mémoire.

Espace tes révisions sur plusieurs jours, jamais tout la veille.

Essaie toujours seul en premier : la vérification vient après, pas à la place.

8 La carte mentale *dessiner, c'est mémoriser !*

Dessine une feuille de rappel actif au centre. Trace quatre branches colorées : le rappel actif, la répétition espacée, le double codage, la grille de vérification. Ajoute un exemple concret sous chaque branche.



ta carte mentale, de mémoire...

9 À toi de jouer — trouve l'erreur

Léa raconte : « La veille du contrôle, je relis mon cours plusieurs fois d'affilée, je trouve que je connais bien tout. »

→ *cherche l'erreur avant de lire la réponse !*

L'erreur : Léa confond relire son cours avec le mémoriser réellement, et révise en une seule fois la veille. Relire donne l'impression de connaître une leçon, car les mots semblent familiers, mais cela ne prouve pas qu'on peut la restituer seul : c'est une illusion de maîtrise. Réviser une seule fois la veille ne laisse pas le temps à la mémoire de fixer l'information. Le bon réflexe : faire un rappel actif sans regarder le cours, plusieurs jours avant le contrôle, avec une répétition espacée, puis faire vérifier sa feuille par un adulte.

10 Exercices type Brevet *corrections en fin de fiche ✂*

Exercice 1. Choisis une leçon récente. Ferme ton cours et écris seul tout ce dont tu te souviens sur une feuille blanche, sans regarder.

Exercice 2. Choisis un créneau de révision fixe cette semaine. Fais un rappel actif sur une leçon en cours, puis fais vérifier ta feuille par un adulte avec une grille simple.

11

QCM – 10 questions

⌚ 5 MIN MAX • OBJECTIF 8/10

Une seule bonne réponse par question, sans calculatrice — entraînement épreuve d'automatismes du Brevet 2026.

1. Le rappel actif consiste à :

- ☐ A essayer de se souvenir sans regarder le cours
- ☐ B relire le cours plusieurs fois
- ☐ C recopier le cours mot à mot

2. L'illusion de maîtrise, c'est :

- ☐ A savoir vraiment restituer une leçon seul
- ☐ B croire connaître une leçon simplement parce qu'on vient de la relire
- ☐ C un exercice de mémorisation à faire chaque soir

3. La répétition espacée signifie :

- ☐ A revoir une leçon plusieurs fois, à des jours de plus en plus éloignés
- ☐ B revoir une leçon une seule fois, très longtemps
- ☐ C revoir toutes les leçons le même soir

4. Le double codage associe :

- ☐ A deux relectures du même texte
- ☐ B deux séances le même jour
- ☐ C les mots d'une leçon à un schéma ou une image

5. Une grille de vérification sert à :

- ☐ A refaire tout le travail à la place de l'élève
- ☐ B contrôler un résultat avec des questions simples, sans tout refaire
- ☐ C remplacer le rappel actif

6. Un créneau de révision est :

- ☐ A un moment choisi au hasard
- ☐ B un moment fixe et court, choisi à l'avance
- ☐ C un long moment, sans limite de temps

7. Essayer seul un rappel actif avant de le faire vérifier par un adulte permet de :

- ☐ A gagner en autonomie tout en gardant un contrôle du résultat
- ☐ B se passer complètement de toute vérification
- ☐ C éviter de comparer avec le cours

8. Réviser une leçon en une seule soirée, la veille, est risqué car :

- ☐ A cela ne laisse pas le temps de vérifier ce qui est vraiment su
- ☐ B cela n'a aucune conséquence
- ☐ C c'est en réalité la meilleure méthode

9. La bonne fréquence pour faire vérifier son rappel actif par un adulte est :

- ☐ A une fois par trimestre
- ☐ B jamais, l'élève gère tout seul dès la 5e
- ☐ C une fois par semaine

10. Comparer sa feuille de rappel actif avec le cours sert à :

- ☐ A uniquement recopier ce qui est déjà su
- ☐ B repérer précisément ce qui manque pour cibler la prochaine révision
- ☐ C remplacer complètement la relecture du cours

**12**

En 30 secondes — ta carte de dernière révision

découpe-la et garde-la dans ta trousse — révision de veille de contrôle !

- Teste-toi par rappel actif sans regarder le cours, puis compare pour repérer ce qui manque.
- Espace tes révisions sur plusieurs jours, jamais une seule fois la veille.
- Fais vérifier ta feuille par un adulte, une fois par semaine, à l'aide d'une grille simple.

PLAN DE RÉVISION ESPACÉE — relis la carte et refais le QCM : ☐ J+1 ☐ J+3 ☐ J+7 ☐ J+14



QCM en ligne

VA PLUS LOIN — TESTE-TOI SUR CETTE NOTION

 Scanne le QR code (ou clique dessus) : le QCM chronométré de cette notion, note immédiate, chaque erreur expliquée. Gratuit, sans inscription.

 Pour t'entraîner — QCM en nombre, évaluations, explications détaillées, analyse de tes points faibles — l'abonnement Réussito (sans engagement) : via le QR code ou sur reussito.fr/abo

 Débloque toutes les fiches de 5e : via le QR code ou sur reussito.fr/5e



L'élève travaille sans les solutions sous les yeux ; vous corrigez ensemble avec ces pages. Chaque réponse est justifiée : pas besoin de connaître le cours.

Correction des exercices

Exercice 1. Vérifie : as-tu écrit sans regarder le cours ? As-tu comparé ensuite pour repérer ce qui manque ?

Exercice 2. Vérifie : as-tu tenu ton créneau de révision ? Un adulte a-t-il contrôlé ta feuille avec une grille simple ?

Réponses du QCM — expliquées une par une

- 1 → A** Chercher dans sa mémoire fixe mieux l'information que la relecture. *Piège : Relire ou recopier donne une impression de connaître sans vérifier la restitution réelle.*
- 2 → B** C'est une impression trompeuse, pas une vraie restitution. *Piège : Confondre l'illusion de maîtrise avec une vraie restitution ou un exercice ignore son sens d'impression trompeuse.*
- 3 → A** L'espacement dans le temps fixe mieux l'information. *Piège : Une seule révision longue ou tout regrouper le même soir ne laisse pas le temps d'espacement nécessaire.*
- 4 → C** Combiner mots et image renforce la mémorisation. *Piège : Deux relectures ou deux séances ne mobilisent qu'un seul mode, les mots, sans image associée.*
- 5 → B** Elle permet de vérifier un résultat sans reprendre le travail depuis le début. *Piège : Refaire le travail à la place de l'élève retire l'autonomie naissante visée en 5e ; la confondre avec le rappel actif mélange deux étapes différentes.*
- 6 → B** Un moment fixe et court aide à prendre l'habitude de réviser. *Piège : Un moment au hasard, ou un moment trop long et sans limite, ne créent pas d'habitude régulière.*
- 7 → A** L'élève essaie seul, puis un adulte contrôle le résultat, sans refaire le travail à sa place. *Piège : Se passer de vérification prive l'élève d'un contrôle utile ; éviter la comparaison avec le cours empêche de repérer ce qui manque.*
- 8 → A** Une soirée unique ne permet pas de revenir sur ce qui reste mal compris. *Piège : Croire qu'il n'y a aucune conséquence ou que c'est la meilleure méthode ignore le risque d'un apprentissage trop rapide.*
- 9 → C** Une vérification hebdomadaire garde un contrôle régulier sans reprendre le travail à la place de l'élève. *Piège : Une fois par trimestre laisse passer trop d'oublis ; croire que l'élève gère tout seul dès la 5e ignore l'autonomie encore naissante à ce niveau.*
- 10 → B** La comparaison cible les lacunes réelles à retravailler. *Piège : Recopier ce qui est su ou croire que la comparaison remplace toute relecture ignore son rôle de repérage des lacunes.*